



# PequeRecetas



## MENÚ MENSUAL JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Libritos de lomo Yogur	Pastel de verduras Filete de calabacín y pavo Fruta	Ensalada de lentejas Cuscús con verduras Fruta	Ensalada Waldorf Pasta con atún y limón Fruta	Ensalada de garbanzos Arroz con verduras Yogur	Puré de verduras Bacalao a la riojana Yogur	Papas aliñas Pollo a la Kiev Tarta de queso y fresas
CENA	Patata asada c/ espinacas Fruta	Hamburguesa de pescado Ensalada Compota de pera	Huevos rellenos Ensalada Yogur	Chipirones a la plancha Ensalada de espinacas Fruta	Croquetas coliflor/queso Ensalada Fruta	Tacos Mexicanos Helado de 1 ingrediente	Bocadillos vegetales Yogur
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salmorejo Pasta con pesto Yogur	Ensalada de alubias Arroz a la cubana Yogur	Gazpacho de fresa Hamburguesas de salmón Fruta	Habas con jamón Filetes empanados Yogur	Sopa fría melón c/jamón Cuscús con verduras Fruta	Vichyssoise Pollo a la miel Tarta de limón	Ceviche de mejillones Lenguado Meunière Helado Oreo
CENA	Sándwich César de pollo Fruta	Croquetas de espinacas Ensalada Fruta	Quiche de espinacas Yogur	Tortitas de atún Ensalada Fruta	Tortillitas de tomate Ensalada Petit casero	Hummus c/ pan de pita Ensalada caprese Yogur	Tabulé Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Guisantes con jamón Lomo salsa champiñones Fruta	Salpicón de marisco Arroz con almejas Yogur	Bruschetta con jamón Pasta con pesto espinaca Fruta	Escalivada Higado encebollado Fruta	Gazpacho andaluz Risotto con calabacín Fruta	Ensalada de lentejas Pollo al limón Tarta de queso en vasitos	Ensalada quinoa y atún Merluza en salsa verde Flan de queso
CENA	Calabacini carbonara Fruta	Ensalada Nicoise Fruta	Tomates rellenos Ensalada Yogur	Tortilla de patatas Ensalada de espinacas Yogur	Ensalada de pulpo y garbanzos Yogur	Flamenquines de pan Ensalada Fruta	Croquetas de queso Ensalada Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ajoblanco Calabacines rellenos pollo Fruta	Berenjenas a la plancha Ensalada de pasta Fruta	Salmorejo Arroz con verduras Yogur	Crema de calabacín Quinoa con verduras Fruta	Gazpacho de sandía Salmón a la naranja Fruta	Huevos a la flamenca Ensalada Fondué fría de fruta	Tomates verdes fritos Vitello tonnato Helado casero
CENA	Ensalada de judías verdes y atún Yogur	Tortilla de calabacín Ensalada Fruta	Bocadillo de calamares Ensalada Yogur	Falafel Ensalada Fruta	Pizza casera Fruta	Nuggets pollo al horno ensalada Fruta	Croquetas de arroz Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho Macarrones Fruta	Espinacas a la crema Arroz al curry Fruta					
CENA	Quesadillas sincronizadas Ensalada Fruta	Sándwich de atún Ensalada Yogur					